



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIA**  
24-25

SECUNDÁRIO

## “Transforma-te”

Sob o olhar de Nossa Senhora

2ª feira, 19 de maio de 2025

Na tua proteção

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | A felicidade não se vende aos potes.

A felicidade não se encontra nas ilusões que criamos acerca de nós, acerca da vida.

A felicidade não se constrói em cargos, naquilo que os outros esperam e nas máscaras que se vão multiplicando.

A felicidade constrói-se no lugar de regresso à nossa essência.

No caminho que nos leva a um eu de amor; aberto à vida, às emoções, ao outro como um ser em igual evolução.

A felicidade está ligada, sim, a uma ideia de nós próprios de valor, de força, de fé e de coragem.

A felicidade está na ousadia de nos libertarmos das crenças que distanciam a humanidade.

A felicidade está em percorrer caminho, desfrutar da viagem. Abraçar cada momento como um bem único, em movimento e irrepetível.

Precisamos, muitas vezes, de ver fora aquilo que está dentro. Somente até conseguirmos colocar ordem e entregarmos ao mundo a beleza de cada um.

A felicidade é casa. É paz. Aconchego e proteção. É um lugar seguro, construído dentro de ti.



**Confia** | A verdadeira felicidade não se compra nem se encontra nas aparências. Ela nasce quando regressamos à nossa essência, vivemos com autenticidade e nos abrimos ao outro com verdade. É caminho, não destino. Está na



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

SECUNDÁRIO

coragem de sermos nós próprios, de aceitar o que sentimos e de viver com fé, esperança e amor. A felicidade começa dentro de ti.

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | - Senhor, ajudai-me a regressar à minha essência e a encontrar, em Vós, a verdadeira felicidade que dá sentido à vida. | **: Todos:** *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em Vós comece e termine tudo aquilo que fizemos. Ámen.* | **São João Bosco, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

SECUNDÁRIO

3ª feira, 20 de maio de 2025

**Ensinos de vida espiritual**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | O Papa convida-nos a contemplar o mistério das origens de Jesus, segundo os Evangelhos da infância. Enquanto Lucas se centra em Maria, Mateus apresenta a figura de José, que assume a paternidade legal de Jesus, ligando-o à linhagem de David. Jesus é o cumprimento da promessa feita a Israel: o rebento justo que reinará com justiça.

José, noivo de Maria, vê o seu amor posto à prova ao descobrir a sua gravidez. Como homem justo e fiel à Lei, prefere agir com discrição, evitando a exposição pública de Maria. A sua atitude revela sabedoria, humildade e abertura à ação de Deus.

Tal como o José do Antigo Testamento, também este José sonha — e nos sonhos reconhece a vontade divina. O anjo revela-lhe o plano de Deus: acolher Maria e dar o nome de Jesus ao menino, o Salvador.

José não fala, mas confia, obedece e age. É modelo de fé prática e silenciosa. O Papa conclui pedindo a graça de escutarmos mais do que falarmos, de sonharmos os sonhos de Deus e acolhermos Cristo nas nossas vidas com responsabilidade e amor.



**Confia** | José ensina-nos que a verdadeira fé se vive no silêncio, na escuta e na confiança. Ao acolher Maria e o plano de Deus sem hesitar, torna-se exemplo de obediência e amor concreto. A sua vida mostra que os sonhos de Deus são maiores que os nossos medos. Como José, sejamos dóceis à vontade divina e fiéis no agir.

[Breve momento de silêncio para refletir]



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

SECUNDÁRIO



**Reza** | - Senhor, dá-me um coração como o de São José: silencioso, fiel e aberto aos teus sonhos. Que eu saiba escutar-Te, confiar na tua vontade e agir com amor e coragem em cada passo da minha vida. | *Pai nosso...* | **São José, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO

Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

SECUNDÁRIO

4ª feira, 21 de maio de 2025

**Parecia que estávamos sobre uma Rocha**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | O sonho das duas colunas

Parecia que estávamos sobre uma rocha com visão para o mar. Na extensão das águas, estavam imensas embarcações em posição de batalha. Estavam com canhões, armas, munições e explosivos. Dirigiam-se a um navio muito maior que elas, com a intenção de o afundar.

Esse majestoso navio era apoiado por outros três navios que obedeciam às suas ordens para o defender. Mas o vento e o mar agitado pareciam estar a favor do inimigo.

A certa altura, elevaram-se do fundo do mar duas colunas fortes e altíssimas, pouco distantes uma da outra. No topo de uma delas via-se a estátua de Nossa Senhora com a inscrição: Auxílio dos cristãos. No topo da outra coluna via-se uma hóstia muito grande, com outra inscrição que dizia: Salvação dos crentes.

Foi nesse momento que reparámos que a conduzir o grande navio ia o Papa que, vendo a força dos inimigos, reuniu com os capitães para decidir o que fazer. Perante a terrível tempestade, o Papa, pegando ele próprio no leme, procurou com todas as forças levar a nau para junto das colunas, às quais mandou prender numerosas âncoras e grossas correntes.

As naves inimigas atacaram o grande navio, procurando afundá-lo, com fogo, canhões e de outras formas.

O combate tornou-se cada vez mais feroz. As proas inimigas chocavam com a nave papal, mas era em vão que gastavam energias e munições, pois a grande nave continuava segura entre as colunas.

Os adversários começaram a desanimar. O Papa, superando e vencendo todos os obstáculos, atou a nave ainda com mais força às duas colunas.

Sucedeu grande surpresa no campo inimigo. Todas as naves que até então haviam combatido contra a que o Papa dirigia, fugiram, separaram-se. No mar reinou grande bonança.



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

SECUNDÁRIO

(adaptado de <http://exercitocatico.blogspot.pt/2016/07/as-duas-colunas--de-dom-bosco.html>)



**Confia** | O que D. Bosco quer dizer-nos é que há dois pilares dos quais não nos devemos separar. Os pilares de uma casa são as colunas em que se apoiam as paredes para que a casa não caia. As duas colunas da vida são a Eucaristia e Nossa Senhora. Se estivermos bem unidos a elas, ultrapassaremos qualquer dificuldade.

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | - Peçamos a Nossa Senhora que nos mantenha sempre unidos e alimentados com Jesus, pão da vida. | *Ave Maria...* | **São João Bosco, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO**

Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

SECUNDÁRIO

5ª feira, 22 de maio de 2025

**Papa Leão XIV**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | A primeira saudação do novo papa Leão XIV

Caríssimos irmãos e irmãs, esta é a primeira saudação de Cristo Ressuscitado, o Bom Pastor, que deu a vida pelo rebanho de Deus. Também eu gostaria que esta saudação de paz entrasse no vosso coração, chegasse às vossas famílias, a todas as pessoas, onde quer que se encontrem, a todos os povos, a toda a terra. A paz esteja convosco!

Esta é a paz de Cristo Ressuscitado, uma paz desarmada e uma paz que desarma, que é humilde e perseverante. Que vem de Deus, do Deus que nos ama a todos incondicionalmente.

Conservamos ainda nos nossos ouvidos aquela voz débil, mas sempre corajosa, do Papa Francisco que abençoava Roma, o Papa que, naquela manhã de Páscoa, abençoava Roma e dava a sua bênção ao mundo inteiro. Permiti-me que dê prosseguimento àquela mesma bênção: Deus ama-nos, Deus vos ama a todos, e o mal não prevalecerá! Estamos todos nas mãos de Deus. Portanto, sem medo, unidos de mãos dadas com Deus e uns com os outros, sigamos em frente! Somos discípulos de Cristo. Cristo vai à nossa frente. O mundo precisa da sua luz. A humanidade precisa d'Ele como ponte para poder ser alcançada por Deus e pelo seu amor. Ajudai-nos também vós e, depois, ajudai-vos uns aos outros a construir pontes, com o diálogo, o encontro, unindo-nos todos para sermos um só povo sempre em paz. Obrigado, Papa Francisco!



**Confia** | A saudação de Cristo Ressuscitado — “A paz esteja convosco” — não é apenas um desejo bonito, é uma missão que nasce do amor de Deus. É uma paz verdadeira, que nasce da cruz e da ressurreição, e que nos desafia a sermos construtores de pontes num mundo ainda cheio de muros. Esta paz não impõe, mas transforma; não domina, mas acolhe. Como discípulos de Cristo, somos chamados a seguir a sua luz e a irradiá-la onde houver medo, divisão ou solidão. Unidos a Deus e



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

SECUNDÁRIO

entre nós, somos enviados a ser sinal do seu amor no mundo. Que esta saudação de paz toque os nossos corações e nos leve a viver com coragem, humildade e esperança.

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | - Peçamos a Nossa Senhora que nos mantenha sempre unidos a Jesus e alimentados por Ele, pão da vida. | **Todos:** *Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor. Enviai, Senhor, o vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.* | **Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO

Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

SECUNDÁRIO

6ª feira, 23 de maio de 2025

**Guarda a minha Palavra**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | Evangelho segundo São João

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Quem Me ama guardará a minha palavra e meu Pai o amará; Nós viremos a ele e faremos nele a nossa morada. Quem Me não ama não guarda a minha palavra. Ora a palavra que ouviste não é minha, mas do Pai que Me enviou. Disse-vos estas coisas, estando ainda convosco. Mas o Paráclito, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, vos ensinará todas as coisas e vos recordará tudo o que Eu vos disse. Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz. Não vo-la dou como a dá o mundo. Não se perturbe nem se intimide o vosso coração. Ouvistes que Eu vos disse: Vou partir, mas voltarei para junto de vós. Se Me amásseis, ficaríeis contentes por Eu ir para o Pai, porque o Pai é maior do que Eu. Disse-vo-lo agora, antes de acontecer, para que, quando acontecer, acrediteis».



**Confia** | Jesus convida-nos a amá-l'O, guardando a sua Palavra no coração.

Quem O ama torna-se morada viva de Deus. Ele promete-nos o Espírito Santo, que nos ensina e recorda tudo o que disse. A sua paz é diferente da do mundo: é uma paz profunda, que acalma o coração. Confiemos n'Ele e deixemo-nos guiar pela sua presença.

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | - Senhor Jesus, fazei do meu coração a vossa morada e enchei-me com a paz do vosso Espírito. | **Todos:** *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades, mas livrai-nos de todos os perigos, ó Virgem Gloriosa e Bendita.* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

SECUNDÁRIO



**Avisos** | - #espaço para avisos (pode passar para a outra página)



**INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO**

**Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.**

